

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

「第9回日本ベジタリアンアワード」にノミネートされた、
一般社団法人ワンネスフード協会代表理事のタド・ジュンコ
さんを、いけやれいこがご紹介いたします。



東京ビッグサイトでの
講演 (2022年9月)



イチゴのスムージー ↑料理イベントで 著書→

たちによって提唱されたローファー

ジーン (19世紀初頭に米国の医師

「素食にシフトしてから、ゆる
めのヴィーガンを長く実践し健康
を維持できていたのですが、春の
花粉症だけが、あと一歩!という
う感じだったんです」と話すのは、
**一般社団法人ワンネスフード協会
代表理事のタド・ジュンコさん。**

● ナチュラル・ハイジーンが健康への最後のスイッチだった ●

来スムージー (写真①) カフルー

では?と思っています」
そんなタドさんの朝食はそれ以

ドを主に食する健康科学理論)を
学び直し本格的に取り入れると、
ようやく改善したのです。
「生の果物と野菜のパワーは素
晴らしいですね。おそらく、それ
までの自然食とヴィーガンの実践
があった上で、最後のスイッチが
ナチュラル・ハイジーンだったの
では?と思っています」

● 大豆は日本の滋味 ●

ツです。

ヴィーガンを続ける中でタドさ
んのマイブームは少しずつ変化し
ていますが、**味噌、醤油、豆腐、
納豆**などの大豆製品は日々欠か
ません。お気に入りには、たつぷり
の生野菜におぼろ豆腐をかけたサ
ラダ (写真②) や季節の具のがん
もどきと青菜の焼き合わせ (写真
③) などで、簡単な料理が得意です。
「一方、カフェのお仕事では少

今月のベジーさん
タド・ジュンコさん

～一般社団法人ワンネスフード協会
代表理事～

●ガン患者のためのNPO 法人勤務時代に ヴィーガンに●

25歳で胃潰瘍と慢性膵炎の治療をし、副作用で目
が霞んでいた時に自然治癒力を呼び覚ますセラピーに
出会い、薬をやめ、自然食や氣の健康法で子育てもし
ました。

その後40代に勤務していたガン患者のための
NPO法人で治療家や医師に取材した経験が今に生き
ています。私がヴィーガンになったのもこの時です。
ヴィーガン歴は約20年、自然食と自然治癒力の提唱は
35年になります。料理スタジオやカフェレストラン
も経営しましたが、今は、オンラインの健康コンサル
ティングや料理レッスンが中心で、米国のプラントベ
ース・ホールフード理論と日本の食養生を基礎にした
氣の料理をお教えしています。

一般社団法人ワンネスフード協会代表理事。スピリ
チュアル健康料理研究家。プラントベース・ホールフ
ード理論と、仏教思想の地水火風空のエネルギーを結
ぶセミナーを行う。ガン患者のためのNPO 法人と、
スピリチュアル専門誌の編集部を経て現職。著書に
『不思議と幸せを呼びこむスピリチュアルごはん』付
録付き改訂新版、動画講座『こころ・からだ軽くなる
超食事術ワンネスフード』、スピリチュアル雑誌への
レシピ連載のほか、自然な暮らし系、セラピー誌等。
大手テレビでは健康調味料の解説などで出演。



ハーブとスパイスを効かせたラタトゥユ

↑ローナッツのクリームと野草・古代小麦のクッキー

タドさんはヴィーガンであつても、おうちごはん、おもてなし、外食、あるいは病気を予防したい方などではテイストが違って当然だと考えます。教室では個々の目的でその使い分けを教え、情緒的な人、スピリチュアルな感性を育てたい人には多次的ともいえる内容にも触れています。

また、企業からはスピリチュアル料理家として開運や感覚が目覚

● **栄養理論とスピリチュアル** ●

「パンチを効かせるんです。ピリッと辛いバーベキュー風ソースのテンペのソテー(写真④)や、カオニブとバナナのアイスに全粒粉のソイスコーンを添えたもの(写真⑤)、雑穀やあずきのローフ(写真⑥)は普段お肉を食べている方にも人気です。スピリチュアルなイベントの神奈川県藤野でのリトリートでは、地元産の在来種の大豆と野菜の煮物が好評でした。これこそ身土不二。大豆は日本の滋味ですね」そう話すタドさんの笑顔から日々のヴィーガン料理を心から楽しんでいることが伝わってきます。



タド・ジュンコさんの情報はこちらから

- ◆公式 HP ワンネスフード (タド・ジュンコ健康料理スクール) <https://tado-junko.com/>
- ◆YouTube タド・ジュンコのワンネスフード <https://www.youtube.com/channel/UCq4yQD00IUftI01Za-PPnqA>
- ◆Instagram onenessfood_planet https://www.instagram.com/onenessfood_planet/?hl=ja
- ◆Ameblo 宇宙エネルギーと繋がる食卓 <https://ameblo.jp/saikainoniwa/>

める食事を依頼されることが多く、健康料理教室やコンサルでは、具体的なアドバイスを提供していて、中にはヴィーガンに変えて1カ月で20歳代の自己ベスト体重に戻った50代の女性やアトピーが1年で改善した20代の女性もいます。

「こうした食事は環境破壊や飢餓の解消、動物の尊厳にも繋がり、自分も地球も健康になりますね」

そう語るタドさんは、日本人の繊細さや自然を敬う心や所作は地球を平和にする波動で使い手自身が整うと考え、エビデンスのある米国のプラントベース・ホールフードと日本の食養生を融合しつつ、料理でそれを伝えていきます。

「料理で自然界の地水火風空の氣を結ぶ...白魔術みたいですね(笑)。栄養理論も料理も新しいものが現れては消えますが、この先も静かに残るのは、ベジタリアンやヴィーガン(プラントベース)でしょう。これからも同じ方向を目指す方々と手を携えていきたいと思っています」

世界には現代も科学では証明できないことが無数にあり、栄養学だけでなく、スピリチュアルな観点からのベジタリアンやヴィーガンへの入り口も持つタドさんの活動は、これからはますます必要とされるのではないかと思います。

電話1本で利益に変わる!
使用済植物油が **利益に変わる!**

使い切った植物油を適正に買い取ります。

- まずは、お気軽に電話(03-3662-8211)でご相談ください。
- 毎月「回収明細」・「使用済油分析結果」をご提出

廃油処理をもっと有利に、明朗に。

株式会社ナブ・コーポレーション **お気軽に☎03-3662-8211**

本社 東京都中央区日本橋久松町11番6号 日本橋TSビル4階
埼玉工場 埼玉県戸田市美女木東2丁目2番8号



<協会事務局>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25-505
☎ 06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会
いけや れいこ(副代表・理事)
附属ローヴィーガン(生菜食) 研究所所長
日本ベジタリアン学会監事・農水省JAS審査員
日本ローフードコンクール最優秀賞受賞